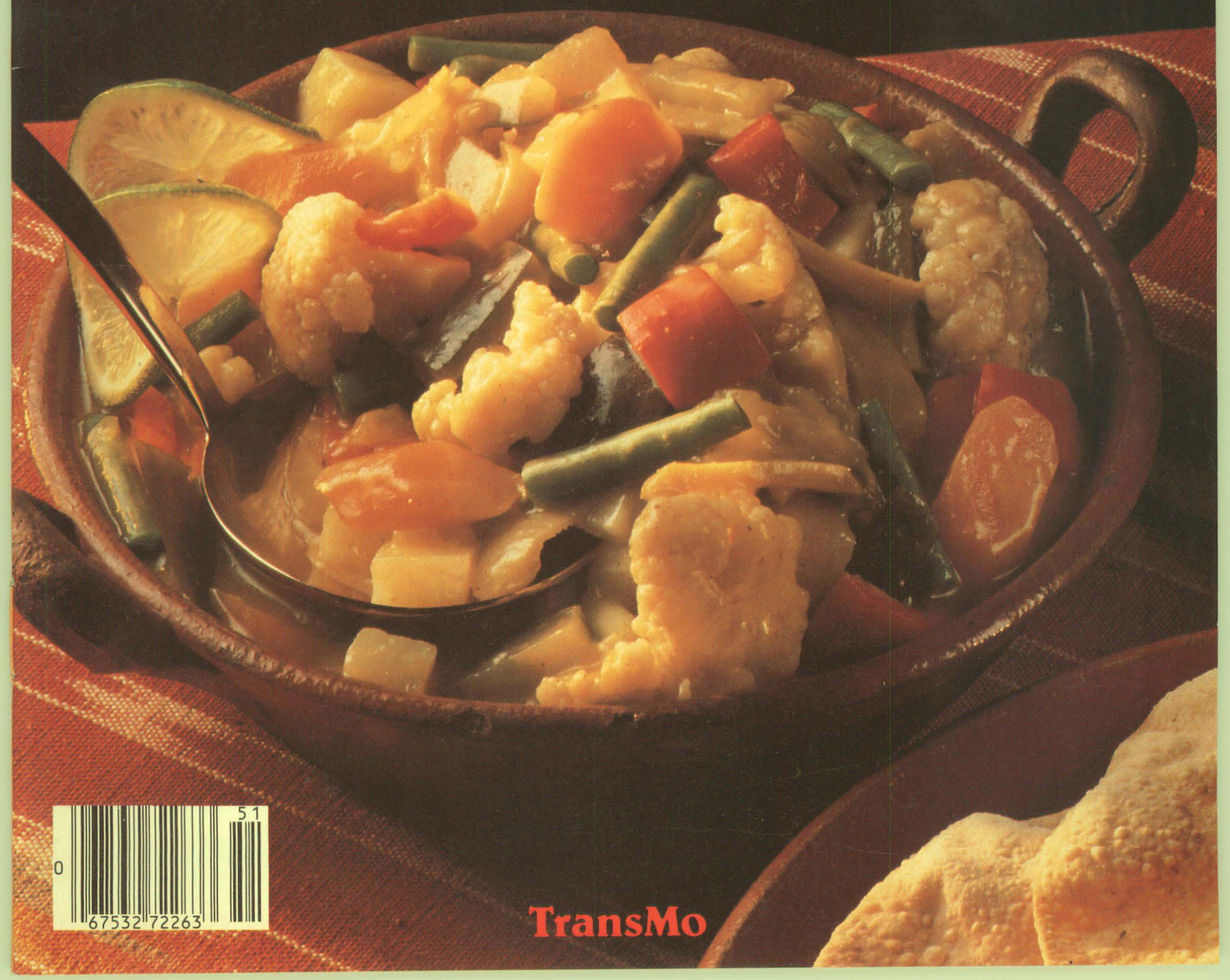
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

51



0 67532 72263 51

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 4 FASCICULE 51

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 47
Le poulet farci 1389

FRUITS ET LÉGUMES 47
Des légumes frais dans votre assiette 1394

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Un dîner de fête en famille 1400

CUISINE MICRO-ONDES 46
Le fromage en folie 1 1404

CONGÉLATION 39
Petits gâteaux à congeler 1408

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Un ingrédient à découvrir : la chair à saucisse 1412

REPAS POUR MOI
Pouding aux framboises 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Sylvie Chapleau
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle

Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Messagerie de Presse
Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

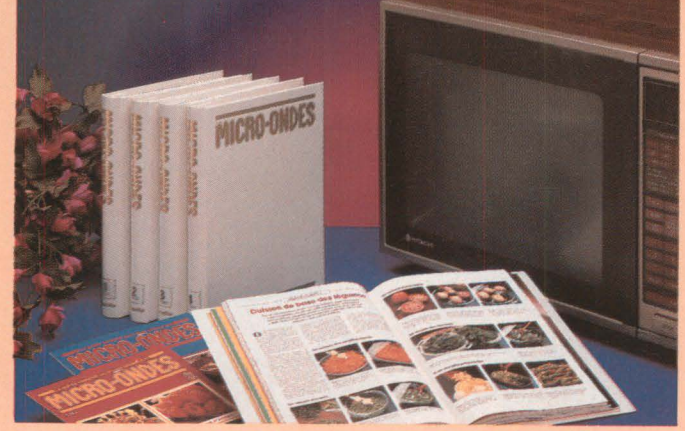
Dépôts légaux, premier trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN JAN 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Un repas après le spectacle Des plats élégants et raffinés, faciles à préparer. Voici un buffet dont vos amis se souviendront longtemps.

Les confitures Étape par étape, comment réussir de savoureuses confitures aux micro-ondes.

Les fours à micro-ondes et à convection 3 Il existe des modèles de fours avec gril incorporé, pour des plats gratinés et super appétissants.

Plus...

Des plats en casserole à congeler et des gâteaux aux fruits

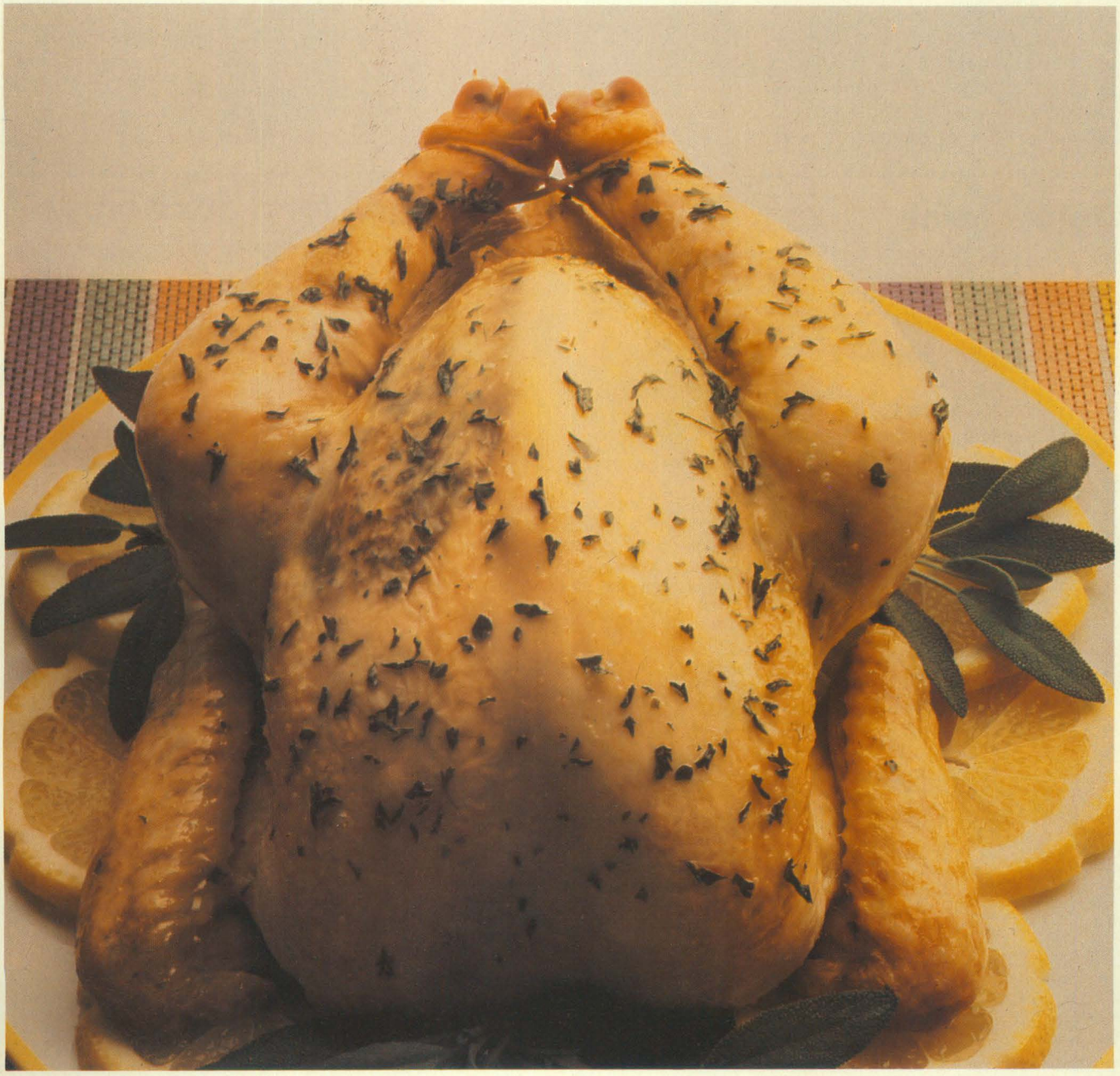
Le poulet farci

Votre famille raffolera de ces délicieux poulets farcis, rôtis à la perfection, prêts en moins de 45 minutes aux micro-ondes.

Le poulet rôti convient à toutes les occasions, du repas en famille au dîner spécial. Si vous l'agrémentez d'une farce savoureuse et d'une glace appétissante, il sera encore plus tendre et débordant de saveur. Vous pourrez ainsi préparer, fort rapidement et aux micro-ondes, un repas complet qui ne manquera pas de plaire à tous et à chacun.

Le temps de cuisson peut varier légèrement, selon la forme et le poids de la volaille; il est donc essentiel de bien vérifier si le poulet est entièrement cuit, en transperçant la partie très charnue à l'arrière de la cuisse. Le jus de cuisson doit être très clair et les cuisses doivent aussi bouger librement. Sinon, enfournez le poulet pendant 1 ou 2 minutes de plus.

Poulet farci aux herbes



Les farces que nous vous proposons dans cette chronique sont déjà cuites ou cuisent très rapidement : il faut donc déterminer le temps de cuisson de la volaille avant de la farcir, en comptant de 6 à 9 min par lb/450 g.

Ne remplissez pas trop la cavité du poulet, car la farce gonfle légèrement pendant la cuisson. Bridez bien la volaille, pour qu'elle conserve sa forme et cuise uniformément. Pour lui donner belle apparence, badigeonnez-la d'une glace ou d'un agent de brunissement (voir page 1391).

Déposez le poulet, la poitrine vers le haut, sur une rôtissoire ou dans un grand plat. Vérifiez-le pendant la cuisson, pour vous assurer qu'il cuise uniformément et retournez-le une fois, surtout s'il s'agit d'un gros poulet. Enfin, n'oubliez pas de tourner la rôtissoire ou le plat pendant la cuisson. Couvrez le poulet lâchement avec une feuille de papier ciré pour éviter les éclaboussures.

Égouttez le jus de cuisson, couvrez la volaille de papier aluminium et laissez reposer de 10 à 12 min. Vérifiez la cuisson et faites cuire au besoin 1 ou 2 min de plus.

Micro-trucs

Faites chauffer la farce qui reste à couvert, 5 min à MAX., pendant que le poulet est en attente.

Temps de cuisson du poulet

POIDS DE LA VOLAILLE	TEMPS DE CUISSON À MAX.*	MÉTHODE
2 lb/1 kg	de 12 à 16 min	Vérifiez à mi-temps de cuisson. Tournez le plat. Laissez reposer 10 min.
3 lb/1,5 kg	de 18 à 24 min	Vérifiez aux deux tiers du temps de cuisson. Tournez le plat. Laissez reposer de 10 à 12 min.
4 lb/1,8 kg	de 25 à 36 min	Vérifiez, puis retournez le poulet après 20 min de cuisson. Laissez reposer 12 min.

*Les temps de cuisson indiqués le sont à titre indicatif seulement : vérifiez la volaille à la fin du temps minimum recommandé, puis à la fin du temps d'attente. Au besoin, remettez le poulet au four pendant 1 ou 2 min à MAX.

Poulet farci aux herbes

23 min

Temps d'attente : 10 min

1 poulet de 3 lb/1,5 kg prêt à cuire

FARCE ET ASSAISONNEMENT
½ cuil. à café de zeste de citron râpé
1 cuil. à café d'origan
1 cuil. à café de sauge
1 cuil. à café de marjolaine
1 gousse d'ail écrasée
1 petit oignon haché fin
2 cuil. à soupe de beurre
½ tasse/100 g de chapelure fraîche
sel et poivre
3 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à soupe de persil haché

4 PERSONNES

Conseils du chef

Évitez de piquer la peau du poulet avant de le faire cuire, pour que la chair reste bien tendre. Une fois cuit, piquez le poulet, pour permettre au jus de cuisson et au gras de s'écouler pendant le temps d'attente. Préparez ensuite une sauce avec le jus de cuisson.

Préparation du poulet farci aux herbes

Mélangez *le zeste de citron, les fines herbes et l'ail. Faites blondir l'oignon dans le beurre, à couvert, 5 min à MAX. Ajoutez la chapelure, la moitié des fines herbes et le lait; assaisonnez au goût.*

Dégagez *et soulevez la peau du poulet, et frottez bien la chair sous la peau avec le reste du mélange aux herbes. Remplissez la cavité de farce, sans tasser, et réservez le reste de la préparation.*

Bridez *le poulet. Poivrez le persil et parsemez sur la volaille. Placez le poulet, poitrine sur le dessus, sur une rôtissoire ou dans un plat. Faites cuire de 18 à 24 min à MAX., en tournant le plat après 12 min.*

Vérifiez *le dessous après 15 min et retournez le poulet si nécessaire. Faites bouger la cuisse et piquez la partie la plus charnue de la volaille. Le jus de cuisson doit être clair. Couvrez de papier aluminium et laissez reposer 10 min.*

Poulet farci au bacon

26½ min

Temps d'attente : 10 min

1 poulet de 3 lb/1,5 kg prêt à cuire

FARCE AU BACON
5 tranches de bacon coupées en dés
1 oignon haché fin
1 branche de céleri émincée
2 cuil. à soupe de persil haché
¼ de tasse/50 g de chapelure fraîche
sel et poivre

GLACE
2 cuil. à soupe de beurre
1 pincée de curcuma

4 PERSONNES

1 Faites cuire le bacon dans un bol couvert, 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirez-le avec une écumoire et laissez-le égoutter sur du papier absorbant.

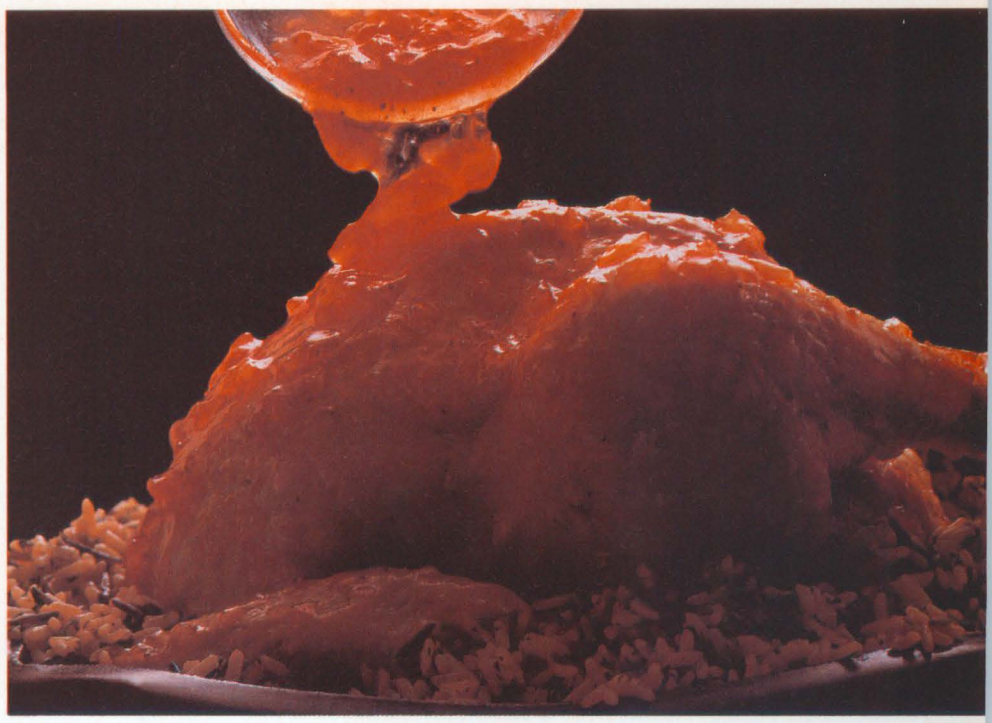
2 Ajoutez l'oignon et le céleri au gras de bacon et faites cuire 4 ou 5 min à MAX. Ajoutez le persil, la chapelure et le bacon, puis assaisonnez au goût. Mélangez bien et farcissez le poulet.

3 Faites fondre le beurre, à couvert, 30 s à MAX., puis ajoutez le curcuma.

4 Bridez le poulet et placez-le, poitrine vers le haut, sur une rôtissoire ou dans un grand plat. Badigeonnez de beurre.

5 Faites cuire de 18 à 24 min à MAX., en tournant le plat après 12 min. Vérifiez le dessous de la volaille et retournez-la au besoin. Vérifiez la cuisson à la fin du temps requis.

6 Couvrez de papier aluminium et laissez reposer 10 min. Vérifiez de nouveau avant de servir.



Poulet glacé au riz

41 min

Temps d'attente : 15 min

1 poulet de 3 lb/1,5 kg prêt à cuire

FARCE AU RIZ
½ tasse/100 g de riz à grains longs
1 oignon haché fin
1 ¼ tasse/300 ml d'eau
2 cuil. à soupe de fines herbes fraîches hachées ou 1 cuil. à soupe d'herbes mélangées séchées
sel et poivre au goût

GLACE
le zeste râpé et le jus de 1 orange
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
2 cuil. à soupe de confiture de framboises
⅝ de tasse/150 ml de vin rouge

4 PERSONNES

1 Mettez le riz et l'oignon dans un grand bol, incorporez l'eau, couvrez et faites cuire 15 min à MAX. Laissez reposer 5 min et ajoutez les herbes et les assaisonnements.

2 Farcissez et bridez le poulet. Déposez-le, poitrine vers le haut, sur une rôtissoire ou dans un grand plat rectangulaire.

3 Faites cuire de 18 à 24 min à MAX., en tournant de moitié après 12 min de cuisson et en vérifiant le dessous de la volaille en même temps. Retournez le poulet s'il ne semble pas cuire uniformément et vérifiez la cuisson à la fin du temps requis.

4 Couvrez de papier aluminium et laissez reposer 10 min, puis vérifiez de nouveau.

5 Pour préparer la glace, mêlez bien tous les ingrédients et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX. Remuez.

6 Ajoutez le jus de cuisson du poulet à la glace et faites chauffer encore 3 min, en remuant 1 fois.

7 Faites chauffer le reste de farce 1 ou 2 min à MAX. Versez la glace bien chaude sur le poulet et servez avec la farce.

Ci-dessus : *poulet glacé au riz*
À gauche : *poulet farci au bacon*

Poulet farci aux légumes

23 min

Temps d'attente : 10 min

1 poulet de 3 lb/1,5 kg prêt à cuire

FARCE AUX LÉGUMES

1 petite pomme de terre pelée et coupée en petits dés
1 oignon haché
2 branches de céleri hachées
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café de romarin
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
sel et poivre
¼ de tasse/50 g de chapelure fraîche
4 oz/100 g de champignons hachés
1 petit piment rôti en boîte, haché

4 PERSONNES

Poulet farci aux marrons

23 min

Temps d'attente : 10 min

1 poulet de 3 lb/1,5 kg prêt à cuire

FARCE AUX MARRONS

1 gros oignon haché fin
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 cuil. à café de sauge
sel et poivre au goût
1 boîte de 15,5 oz/439 g de purée de marrons non sucrée
¼ de tasse/50 g de chapelure fraîche
4 cuil. à soupe de brandy ou de xérès

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans le beurre à couvert, 5 min à MAX. Ajoutez la sauge, le sel, le poivre et la purée de marrons, en mélangeant bien le tout. Ajoutez la chapelure et le brandy.

2 Remplissez la cavité du poulet de ce mélange et réservez le surplus (voir Micro-trucs, page 1390). Bridez le poulet et déposez-le, poitrine vers le haut, sur une rôtissoire ou dans un grand plat.

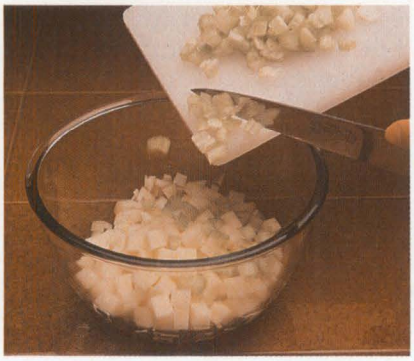
3 Faites cuire de 18 à 24 min à MAX., en tournant le plat après 12 min et en vérifiant le dessous du poulet. Retournez-le s'il ne cuit pas uniformément et vérifiez-le à la fin du temps requis.

4 Couvrez de papier aluminum et laissez reposer 10 min.

VARIANTE

Farce aux amandes et aux noix : remplacez la purée de marrons par 2 oz/50 g d'amandes moulues et 4 oz/100 g de noix hachées fin.

Préparation du poulet farci aux légumes

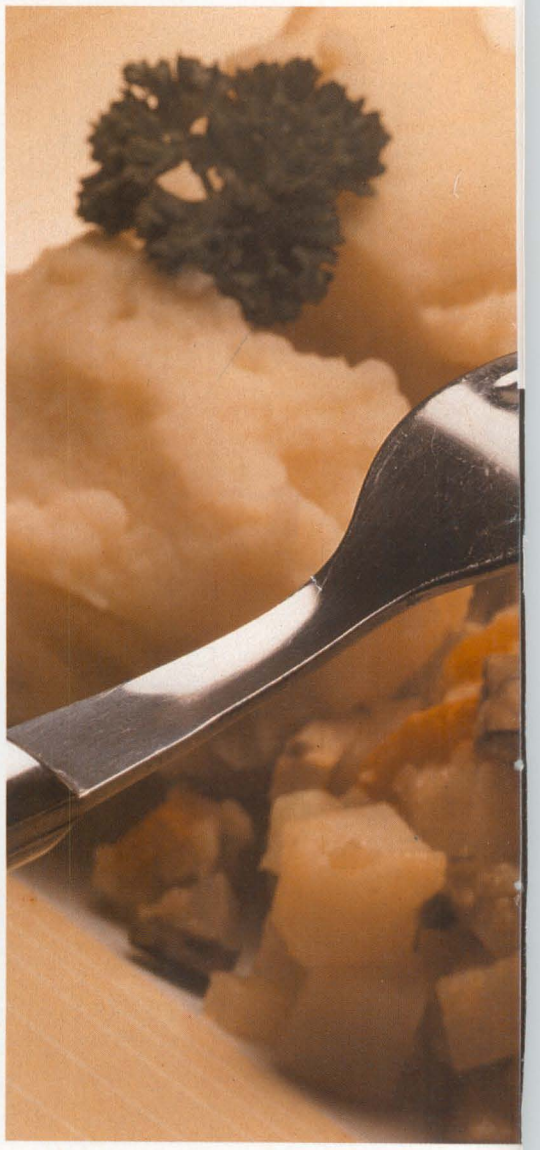


Mettez *la pomme de terre, l'oignon et le céleri dans un bol, ajoutez l'ail, le romarin et le corps gras. Couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., ou jusqu'à tendreté.*

Ajoutez *sel, poivre, chapelure, champignons et piment haché. Farcissez le poulet, sans tasser, réservez le surplus. Bridez le poulet et déposez-le sur une rôtissoire.*

Faites cuire *de 18 à 24 min à MAX., en tournant la rôtissoire après 12 min et en vérifiant le dessous du poulet. Retournez-le au besoin. Vérifiez-le à la fin du temps requis.*

Couvrez *de papier aluminium et laissez reposer 10 min. Faites chauffer le surplus de farce (voir Micro-trucs, page 1390). Vérifiez le poulet à la fin du temps d'attente.*



CHRIS KNAGGS

Poulet farci au porc

24 min

Temps d'attente : 10 min

1 poulet de 3 lb/1,5 kg prêt à cuire

FARCE AU PORC

8 oz/225 g de chair à saucisse de porc
1 oignon haché fin
1 petite pomme à cuire hachée
½ cuil. à café d'épices moulues
2 cuil. à soupe de raisins secs
3 cuil. à soupe de chapelure fraîche
sel et poivre au goût

4 PERSONNES

1 Placez la chair à saucisse dans un bol et défaites à la fourchette; ajoutez l'oignon, couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez.

2 Incorporez fruits, épices et chapelure. Assaisonnez, mélangez le tout, puis farcissez le poulet, sans tasser.

3 Bridez le poulet et placez-le sur une rôtissoire ou dans un grand plat.

4 Faites cuire de 18 à 24 min à MAX., en tournant la rôtissoire après 12 min et en vérifiant le dessous du poulet. Retournez-le à mi-temps de cuisson si nécessaire. Vérifiez la cuisson à la fin du temps requis.

5 Couvrez de papier aluminium et laissez reposer 10 min. Vérifiez la cuisson de nouveau.

Ci-dessus, de gauche à droite : *farces aux marrons, aux amandes et aux noix, au porc*
À gauche : *poulet farci aux légumes*

Des légumes frais dans votre assiette

Vous aimez les légumes débordants de saveur ? Vous raffolerez donc de ces plats préparés sans peine aux micro-ondes, mariant des textures, des couleurs et des saveurs diverses.

Servez un plat principal composé de légumes, pour varier vos menus et apprêter du même coup des mets frais, appétissants et nutritifs. Nombreux sont ceux qui cherchent de nos jours à réduire leur consommation de viande, mais qui ne trouvent pas toujours des recettes végétariennes susceptibles de leur plaire. En voici donc quelques-unes qui ne manqueront pas de satisfaire les plus difficiles.

Les légumes cuits aux micro-ondes conservent toute leur valeur nutritive et permettent la composition de plats très spéciaux, appétissants et savoureux à souhait. Et le tout se prépare en un tournemain, évidemment.

Un régime végétarien fournit tous les éléments nutritifs essentiels au maintien de la santé, pourvu que vous consommiez une grande variété d'aliments et, de préférence, du riz brun, des pâtes alimentaires et du pain de blé entier. Contrairement aux végétariens, les adeptes du végétalisme excluent tous les aliments qui ne proviennent pas du règne végétal, tels oeufs, lait, fromage. Vous trouverez aussi les protéines nécessaires à un régime équilibré dans les noix et les amandes, les graines de sésame et de tournesol et les légumineuses. Enfin, les légumes fournissent aussi une certaine quantité de protéines : essayez les recettes suivantes et vous serez enchanté.

Quiche aux courgettes

DON LAST

Quiche aux courgettes

18 min

Temps d'attente : 5 min

Servez cette quiche légère avec une salade de riz ou une pomme de terre au four et une salade.

1 abaisse au blé entier cuite de 9 po/23 cm (fascicule 4, page 87)
2 courgettes émincées
1 cuil. à soupe d'eau

GARNITURE
1 courgette râpée
8 oz/225 g de fromage de lait caillé
2 oz/50 g de cheddar râpé
4 oz/100 g de cottage
2 oeufs battus
1 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cuil. à café d'origan séché
¼ de cuil. à café de sel à l'ail poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Amalgamez tous les ingrédients de la garniture et déposez uniformément dans l'abaisse.
2 Faites cuire les courgettes émincées dans l'eau, à couvert, 2 min à MAX.
3 Disposez-les sur le dessus de la quiche. Déposez le moule sur une soucoupe renversée, dans le four, et faites cuire de 16 à 18 min à MED., en tournant le moule de moitié toutes les 3 min. Si désiré, faites dorer le dessus de la quiche sous le gril.
4 Laissez reposer 5 min avant de servir ou laissez refroidir.

Notes sur la congélation

La quiche se congèle très bien et se réchauffe en peu de temps aux micro-ondes. Une fois que la quiche est refroidie, enveloppez-la avec soin, étiquetez et congelez trois mois au maximum.

Découvrez la quiche et faites chauffer à découvert 2 ½ ou 3 min à MED., en tournant le moule de moitié à mi-temps. Laissez reposer de 30 à 60 s avant de servir.

Légumes au gingembre

Légumes au gingembre

12 min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

Servez ce plat de légumes avec du couscous cuit aux micro-ondes (fascicule 22, page 600) ou selon la méthode habituelle. On peut aussi l'accompagner de riz brun.

1 boîte de 12 oz/340 g d'asperges coupées bien égouttées
1 lb/450 g de tofu égoutté, rincé et coupé en cubes de ¾ de po/2 cm
4 oz/100 g de champignons en tranches
1 boîte de 8 oz/225 g de pousses de bambou en tranches, bien égouttées
3 échalotes émincées
3 cuil. à soupe de sauce soya
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de vin blanc ou d'eau
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à café d'huile végétale
¼ de cuil. à café de gingembre moulu
1 pincée de piment de Cayenne

4 PERSONNES

1 Mêlez bien dans une grande casserole les asperges, le tofu, les champignons, les pousses de bambou et les échalotes.
2 Mélangez le reste des ingrédients dans un autre bol et versez sur les légumes et le tofu, en remuant bien. Couvrez et faites cuire de 12 à 14 min à MAX., en remuant toutes les 4 min. Laissez reposer 1 ou 2 min avant de servir.

Conseils du chef

Le tofu est préparé avec du soya et constitue un aliment très nutritif (riche en protéines, en calcium et en fer), renfermant peu de calories. Il se vend sous forme de petits blocs, empaquetés sous vide ou glissés dans un emballage ordinaire. Il suffit de le rincer avant de l'utiliser. Aliment doux par excellence, vous n'avez pas à le faire cuire. Faites-le réchauffer simplement, en remuant la préparation délicatement.

Assiette à la méditerranéenne

Assiette à la méditerranéenne

23 min

Temps d'attente : aucun

1 aubergine coupée en deux, puis en tranches de ½ po/12 mm d'épaisseur
2 ½ tasses/600 ml d'eau chaude
sel et poivre
1 oeuf
6 cuil. à soupe de chapelure fine
2 courgettes coupées en biseau
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 petit oignon émincé
1 poivron vert épépiné et haché
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
½ recette de sauce rapide à la tomate (voir variante, page 1398)
½ cuil. à café d'origan séché

4 PERSONNES

1 Placez les tranches d'aubergine dans un grand bol et couvrez-les d'eau. Ajoutez 2 cuil. à café de sel et remuez, puis laissez reposer 5 min. Égouttez, déposez sur un linge propre et épongez avec soin.

2 Battez l'oeuf et étalez 4 cuil. à soupe de chapelure dans une assiette. Assaisonnez l'aubergine, plongez les tranches dans l'oeuf battu, puis enrobez de chapelure. Disposez-les près des bords d'une grande assiette et faites cuire 8 ou 9 min à MAX., en tournant l'assiette 2 fois.

3 Graissez bien un moule à tarte de 9 po/23 cm et parsemez le fond et les côtés du reste de chapelure.

4 Faites cuire les courgettes à couvert 2 min à MAX., en remuant 1 fois, puis égouttez bien. Étalez-les dans le moule à tarte et saupoudrez de parmesan.

5 Mêlez l'oignon, le poivron, l'ail et l'huile, couvrez et faites cuire 5 min à MAX. Ajoutez la sauce et l'origan.

6 Versez sur les courgettes et recouvrez des tranches d'aubergine. Faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en tournant le moule à 2 reprises. Laissez reposer 2 min, puis garnissez d'olives noires en tranches.

Pommes de terre au yogourt

16 min

Temps d'attente : 8 ou 9 min

Si vous aimez une pelure croustillante, glissez les pommes de terre sous le gril après le temps d'attente.

4 pommes de terre de 6 oz/175 g chacune, brossées et piquées
1 lb/450 g de bouquets de brocoli
4 cuil. à soupe d'eau

SAUCE AU FROMAGE

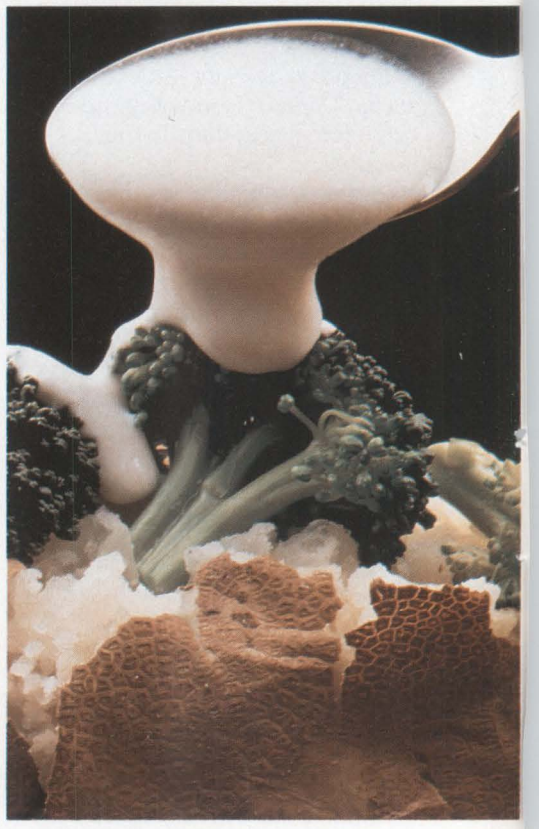
4 oz/100 g de feta émietté
4 cuil. à soupe de yogourt nature
¼ de cuil. à café de jus de citron

4 PERSONNES

1 Disposez les pommes de terre près des bords d'une assiette ou sur une feuille de papier absorbant et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en les retournant 1 fois. Enveloppez de papier aluminium et laissez reposer 5 min.

2 Placez le brocoli dans un plat, les bouquets vers le centre. Ajoutez l'eau. Couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à tendreté, en tournant le plat de moitié 1 fois.

Pommes de terre au yogourt



Égouttez et laissez reposer à couvert 3 ou 4 min.

3 Battez le fromage, le yogourt et le jus de citron au mélangeur jusqu'à homogénéité.

4 Tracez une croix sur chaque pomme de terre, puis, en les tenant avec un linge propre, pressez-les délicatement pour les entrouvrir. Garnissez de bouquets de brocoli et nappez de sauce au yogourt.

Pommes de terre au yogourt pour 2 personnes : diminuez les ingrédients de moitié et faites cuire les pommes de terre 5 ou 6 min et le brocoli 3 ou 4 min. Laissez reposer le temps indiqué dans la recette, puis garnissez les pommes de terre et nappez-les de sauce.

Conseils minceur

Un plat nutritif et léger à servir avec une salade de tomates. Chaque pomme de terre ne renferme que 245 cal/1 030 kJ.

Casserole de riz et de légumes

15 min

Temps d'attente : 1 min

Voici un plat nutritif et nourrissant à la fois qui plaira sans doute à toute la famille.

3 tasses/225 g de riz brun cuit et refroidi
4 oz/100 g de cottage
4 oz/100 g de fromage de lait caillé ou de ricotta
4 cuil. à soupe de yogourt nature
1 cuil. à café de basilic séché
¼ de cuil. à café de marjolaine
2 grosses courgettes émincées
2 tomates épépinées et hachées
poivre
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
sauce rapide à la tomate pour servir (voir recette p. 1398)

4 PERSONNES

1 Pressez la moitié du riz cuit dans le fond d'une casserole de 5 tasses/1,25 l.

Casserole de riz et de légumes

2 Versez les fromages, le yogourt, le basilic et la marjolaine dans un robot culinaire ou un mélangeur et brassez jusqu'à homogénéité. Si vous préférez, mélangez le tout à la main avec une cuiller de bois.

3 Disposez la moitié des tranches de courgettes et de tomates dans la casserole et recouvrez de la moitié de la préparation. Ajoutez le reste du riz, des légumes et de la préparation en rangs successifs, puis parsemez le tout de parmesan.

4 Couvrez et faites cuire de 15 à 17 min à MED.-MAX., en tournant la casserole du quart à 2 reprises. Laissez reposer à couvert pendant 1 min. Servez avec la sauce à la tomate.

Casserole de riz et de légumes pour 2 personnes : diminuez tous les ingrédients de moitié sauf le fromage de lait caillé et servez-vous d'un plat de 3 tasses/750 ml. À l'étape 4, faites cuire de 8 à 10 min à MED.-MAX.

Sauce tomate

10 min

Temps d'attente : aucun

Voici une sauce passe-partout qui peut servir d'accompagnement à la recette précédente, à une quiche ou à des plats aux oeufs et au fromage.

1 boîte de 14 oz/397 g de tomates concassées
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 carotte râpée
½ petit oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à café d'huile d'olive
sel et poivre au goût

1 ¾ tasse/400 ml

1 Mélangez bien tous les ingrédients dans un grand bol profond.
2 Faites cuire 10 min à MAX., jusqu'à ébullition complète, en remuant 2 fois.

VARIANTE
Pour préparer la moitié de la recette seulement, utilisez une boîte de 8 oz/227 g de tomates et diminuez tous les autres ingrédients de moitié. Défaites les tomates à la fourchette, incorporez le reste des ingrédients et faites cuire de 5 à 7 min à MAX.

Cari de légumes épicé

16½ min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

Ajoutez la quantité de chilis désirée, selon que vous aimez les mets très piquants ou plus doux. Servez ce plat avec du riz bouilli et des poppadums.

4 cuil. à soupe d'huile végétale
1 morceau de 2 po/5 cm de racine de gingembre pelée et coupée en fines lanières
2 gousses d'ail coupées en quatre
1 oignon émincé
1 à 3 piments forts, ouverts et épépinés
1 feuille de laurier
6 grains de cardamome
1 cuil. à café de cari doux
1 carotte émincée
4 oz/100 g de haricots verts coupés en morceaux
½ petit chou-fleur détaillé en minuscules bouquets
2 grosses pommes de terre coupées en petits dés
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de légumes
1 petite aubergine coupée en lanières de 1 po/2,5 cm
1 poivron rouge épépiné et haché
sel et poivre

6 PERSONNES

1 Mettez l'huile, le gingembre et l'ail dans une grande marmite, couvrez et faites cuire de 30 à 60 s à MAX. Incorporez l'oignon et les piments. Couvrez et faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.
2 Incorporez la feuille de laurier et les épices, puis ajoutez tous les légumes sauf l'aubergine et le poivron et remuez bien le tout. Incorporez le bouillon, couvrez et faites cuire 6 min à MAX.
3 Ajoutez l'aubergine et le poivron, couvrez et faites cuire encore de 8 à 10 min, en remuant 1 fois.
4 Assaisonnez au goût et laissez reposer à couvert pendant 3 ou 4 min. Jetez les piments avant de servir et garnissez de tranches de lime ou d'orange, si désiré.

Micro-trucs

Préparé à l'avance, ce cari a encore meilleur goût. Cuisinez-le la veille et gardez-le au réfrigérateur. Faites réchauffer 5 ou 6 min à MAX.

Cari de légumes épicé

Lasagne à la mexicaine

24 min

Temps d'attente : 3 min

Voici un plat à saveur piquante, à servir de préférence avec une salade verte bien croquante.

1 gros oignon haché fin
1 petit poivron vert haché fin
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 boîte de 4 oz/100 g de piments forts verts en petits dés bien égouttés (ou de piments forts verts frais)
3 oeufs battus
8 oz/225 g de cottage passé au tamis
½ cuil. à café d'origan séché
¼ de cuil. à café de cumin
sel et poivre
3 sachets de 3,53 oz/100 g de croustilles au maïs
8 oz/225 g d'emmenthal râpé
6 oz/175 g de cheddar râpé
⅝ de tasse/150 ml de crème sure

6 À 8 PERSONNES

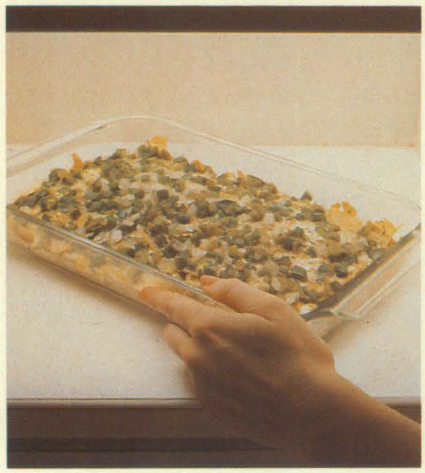
VARIANTE

Pour un plat à saveur moins piquante, remplacez les piments forts par 1 boîte de 7 oz/198 g de maïs sucré en grains bien égoutté et suivez la recette.

Préparation de la lasagne à la mexicaine

Mêlez *l'oignon, le poivron et le beurre, et faites cuire 4 min à MAX., incorporez les piments forts. Mélangez les oeufs, le cottage et les assaisonnements dans un autre bol. Étalez le tiers des croustilles dans le fond d'un grand plat rectangulaire de 12 x 8 po/30 x 20 cm.*

Versez *la moitié du mélange aux oeufs dans le plat, recouvrez de la moitié des légumes et parsemez de la moitié des fromages râpés. Versez encore le tiers des croustilles, puis le reste du mélange aux oeufs et des légumes. Faites cuire 5 min à MAX., puis de 12 à 15 min à MED.*



Tournez *le plat du quart deux fois pendant la cuisson. Mélangez le reste des fromages et la crème sure et versez sur le dessus, puis parsemez du reste des croustilles. Faites chauffer de 3 à 5 min à MAX., en tournant le plat de moitié à mi-temps. Laissez reposer 3 min.*

Un dîner de fête en famille

Un menu complet, des plats appétissants et savoureux, aussi agréables à préparer au four micro-ondes qu'à déguster en bonne compagnie !

De nos jours, il n'est plus nécessaire de passer des heures dans une cuisine surchauffée pour composer un menu élégant et raffiné. Suivez bien le compte à rebours et vous arriverez à la table le sourire aux lèvres !

Préparez-vous bien à l'avance, de manière à pouvoir terminer sans peine la cuisson des plats juste avant de servir. La bagatelle se prépare la veille, permettant aux différentes saveurs de bien se mélanger. Décorez-la l'après-midi du repas seulement, pour que la crème fouettée soit bien fraîche. Si vous optez plutôt pour la tarte aux pacanes, faites cuire l'abaisse d'avance et terminez la tarte le jour même.

Faites cuire les pommes de terre à l'avance, prêtes à être réchauffées au moment du repas. Les carottes sont meilleures cuites juste au moment de servir, de même que le pain à l'oignon. Cependant, si vous voulez le faire cuire à l'avance, faites réchauffer des tranches individuelles aux micro-ondes et servez sans délai avec la trempette, sinon elles perdent rapidement toute saveur.

Prenez grand soin de ne pas trop faire cuire le rôti : vérifiez la cuisson à l'aide d'un thermomètre pour four micro-ondes et rappelez-vous que la cuisson se poursuit pendant le temps d'attente. Il est toujours préférable de poursuivre la cuisson pendant quelques minutes plutôt que d'avoir une viande trop cuite.

Micro-trucs

Insérez le thermomètre dans la viande à la fin du temps minimum de cuisson requis. (La température s'élève de plusieurs degrés pendant le temps d'attente.) Voici, à titre indicatif, les températures correspondant aux divers degrés de cuisson avant le temps d'attente :

Saignant : *120 °F/50 °C*
Semi-cuit : *135 °F/58 °C*
Bien cuit : *150 °F/66 °C*

MENU

Trempette à l'avocat
Pour tartiner un pain savoureux
Pain à l'oignon
Agrémenté de carvi
Rôti d'entrecôte
Cuit selon les traditions culinaires
Carottes au beurre
Tendres et savoureuses
Pommes de terre au parmesan
Garnies d'échalotes
Bagatelle Forêt-Noire
Un dessert inédit et somptueux
Tarte aux pacanes
Un délice (fascicule 31, page 843)

4 À 6 PERSONNES

Compte à rebours

La veille
Préparez, faites cuire et assemblez la bagatelle, mais n'ajoutez pas la crème avant le lendemain. Couvrez la crème pâtissière d'une pellicule plastique. Réfrigérez jusqu'au lendemain. Si vous avez choisi la tarte aux pacanes, faites cuire et refroidir l'abaisse, puis gardez-la dans un contenant hermétique.

Pendant la matinée
Préparez la trempette à l'avocat, versez dans des ramequins individuels ou dans un grand bol et réfrigérez. Pelez les carottes et émincez-les. Gardez dans un sac de polythène bien fermé au réfrigérateur. Faites cuire et refroidir complètement les pommes de terre. Laissez reposer à couvert dans un endroit frais jusqu'au moment de servir.

Pendant l'après-midi
Préparez le pain et réservez le mélange dans un endroit frais jusqu'au moment de la cuisson. Garnissez la bagatelle de crème fouettée, de cerises et de chocolat et réfrigérez. Si vous servez la tarte, faites-la cuire et refroidir complètement. Garnissez le dessus de la trempette et remettez-la au réfrigérateur.

2 h avant de servir
Sortez les carottes du réfrigérateur. Faites cuire le rôti et laissez-le reposer à couvert. Faites cuire le pain à l'oignon et laissez-le reposer 5 min. Faites cuire les carottes et laissez reposer à couvert. Servez la trempette avec le pain bien chaud accompagné de beurre.

Pendant que vous débarrassez la table
Faites réchauffer les pommes de terre de 2 à 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Servez le rôti avec les carottes et les pommes de terre.

Rôti d'entrecôte

25 min

Temps d'attente : 10 min

1 rôti d'entrecôte roulé de 2 ½ lb/1,1 kg

4 À 6 PERSONNES

1 Déterminez le temps de cuisson : pour une viande saignante, comptez de 10 à 13 min par lb/450 g, pour un rôti semi-cuit de 12 à 14 min par lb/450 g et pour une viande bien cuite, de 15 à 19 min par lb/450 g.

2 Déposez le rôti sur une rôtissoire, le gras sur le dessous, et faites cuire à MAX., pendant les 8 premières minutes de la moitié du temps de cuisson déterminé. Diminuez la puissance à MED. et laissez cuire jusqu'à la mi-temps de cuisson.

3 Retournez le rôti et poursuivez la cuisson à MED., le reste du temps déterminé. Couvrez le rôti de papier aluminium et laissez-le reposer une dizaine de minutes.

Conseils du chef

Choisissez toujours un rôti assez maigre, bien rouge, enveloppé de gras blanc qui ne tire pas sur le jaune. N'achetez pas de viande dégageant une odeur désagréable.

DON LAST

Trempette à l'avocat

2 min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon haché fin
2 avocats
2 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 ou 2 gouttes de Tabasco
sel et poivre au goût
1 cuil. à soupe de mayonnaise
4 oz/100 g de fromage de lait caillé ou de fromage à la crème
piments doux rôtis en boîte et tiges de persil frais pour garnir

4 À 6 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon à couvert, 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à tendreté.

2 Coupez les avocats en deux et retirez les noyaux. Évidez-les et pressez bien la chair à travers un tamis en nylon. Incorporez jus de citron, sauce Worcestershire, sauce Tabasco, sel, poivre, mayonnaise et oignon.

3 Faites ramollir le fromage à couvert de 30 à 60 s à MED., puis ajoutez-le au mélange. Versez dans 4 ramequins individuels ou dans un plat à soufflé, couvrez bien et réfrigérez 2 ou 3 h.

4 Garnissez de petits morceaux de piments doux en boîte et de persil frais.

Pain à l'oignon

10 min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe de préparation pour soupe à l'oignon
⅞ de tasse/90 g de farine tout usage
⅞ de tasse/90 g de farine de blé entier
1 tasse/250 ml de lait
3 ½ oz/90 g de beurre fondu
1 oeuf battu
2 cuil. à soupe de cassonade
1 ou 2 cuil. à café de graines de carvi
1 cuil. à café de poudre à pâte
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
1 pincée de sel

4 À 6 PERSONNES

1 Graissez un moule à pain de 8 x 4 po/20 x 10 cm et couvrez de la moitié de la préparation pour soupe à l'oignon.

2 Amalgamez le reste des ingrédients, sauf la préparation pour soupe à l'oignon.

3 Versez dans le moule et saupoudrez le dessus du reste de soupe. Protégez les coins avec de petits morceaux de papier aluminium.

4 Déposez le moule sur une soucoupe renversée et faites cuire 8 min à MED., en tournant le moule du quart à mi-temps. Retirez le papier aluminium, augmentez la puissance à MAX. et laissez cuire encore de 2 à 5 min, en tournant le moule 1 ou 2 fois. Laissez reposer 5 min, puis démoulez et servez chaud.

En haut : *trempette à l'avocat*
En bas : *pain à l'oignon*

Pommes de terre au parmesan

12¾ min

Temps d'attente : 5 min

2 oz/50 g de beurre ou de margarine
poivre
2 lb/900 g de pommes de terre non pelées, coupées en quartiers
3 cuil. à soupe de parmesan râpé
6 échalotes hachées

4 À 6 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre à couvert pendant 45 s à MAX., puis poivrez au goût.
2 Disposez les quartiers de pommes de terre dans un grand plat et badigeonnez-les de la moitié du beurre.
3 Couvrez et faites cuire 5 min à MAX. Retournez les pommes de terre et badigeonnez-les de nouveau; parsemez de parmesan et d'échalotes hachées, puis couvrez et faites cuire encore de 7 à 10 min à MAX.
4 Laissez reposer 5 min; servez chaud.

Carottes au beurre

3 min

Temps d'attente : aucun

5 grosses carottes
2 cuil. à soupe d'eau
2 oz/50 g de beurre ou de margarine, coupé en morceaux
½ cuil. à café de sucre
sel

4 À 6 PERSONNES

1 Coupez les carottes pelées en longues bandes à l'aide d'un éplucheur à légumes. (Les bandes se recroquevilleront légèrement.)
2 Mêlez bien les carottes avec le reste des ingrédients, sauf le sel, couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant à mi-temps.
3 Salez au goût, puis égouttez bien et remuez délicatement à la fourchette. Servez chaud avec le boeuf et les pommes de terre.

Bagatelle Forêt-Noire

7 min

Temps d'attente : aucun

Un dessert fameux composé de gâteau au chocolat, de cerises, de crème fouettée et de liqueur.

1 gâteau de Savoie au chocolat (fascicule 37, page 1025)
2 ou 3 cuil. à soupe de confiture de cerises
2 boîtes de 15 oz/425 g de cerises noires dénoyautées
3 cuil. à soupe de kirsch
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 % fouettée
petits carrés de chocolat pour décorer

CRÈME PÂTISSIÈRE

2 cuil. à soupe de sucre
8 cuil. à café de fécule de maïs
1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 jaunes d'oeufs battus
1 cuil. à soupe de beurre
½ cuil. à café d'extrait de vanille
1 oz/25 g de chocolat de ménage

6 PERSONNES

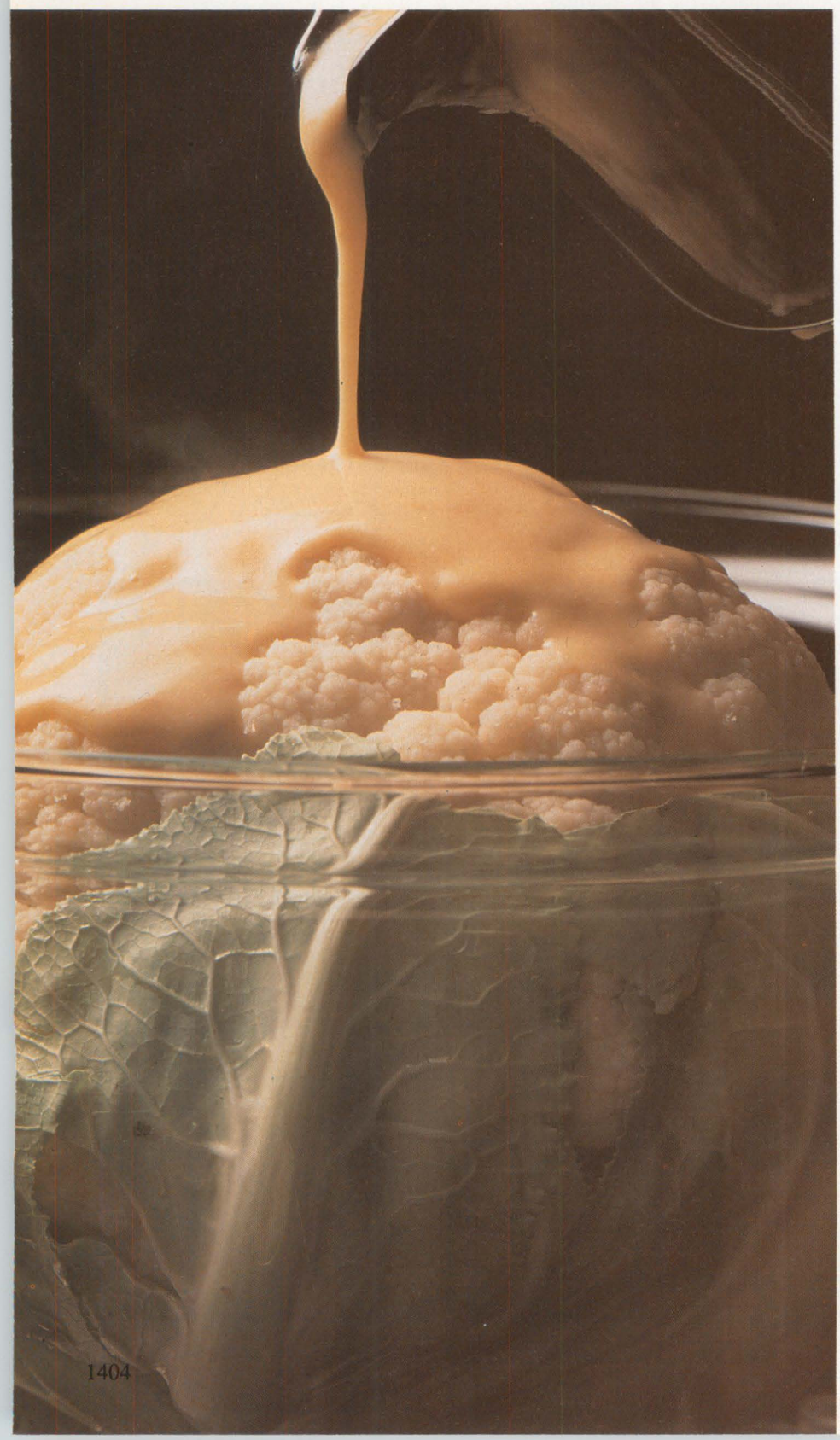
1 Coupez le gâteau en deux à l'horizontale, tartinez le dessous de confiture et recouvrez du dessus. Détaillez le gâteau en morceaux et placez-les dans un grand bol en verre.
2 Égouttez les cerises et mélangez le sirop avec le kirsch. Versez sur le gâteau, réservez 12 cerises et placez les autres dans le bol. Laissez macérer.
3 Préparez la crème pâtissière : mêlez le sucre et la fécule de maïs, puis ajoutez le lait petit à petit. Faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en remuant fréquemment.
4 Ajoutez un peu de mélange chaud aux jaunes d'oeufs, remuez bien, puis ajoutez le tout au premier mélange. Faites chauffer 2 ou 3 min à MED., incorporez le beurre et la vanille.
5 Faites fondre le chocolat 1 min à MED. Ajoutez à la crème pâtissière, puis versez uniformément sur le gâteau et les cerises. Laissez refroidir.
6 Glacez la bagatelle avec les deux tiers de la crème fouettée. Versez le reste dans une poche à douille munie d'une douille étoilée et décorez de crème en formant un joli motif. Garnissez de cerises et de petits carrés en chocolat.

DON LAST

Bagatelle Forêt-Noire

Le fromage en folie 1

Rien ne vaut un bon fromage ! Du matin au soir, tous vos plats n'en seront que meilleurs, gratinés ou simplement nappés d'une savoureuse sauce au fromage.



RAY DUNS

Chou-fleur entier au fromage

Pour cuisiner des plats au fromage, adoptez l'un ou l'autre des fromages à pâte dure, soit le cheddar, le parmesan, le gruyère ou l'emmenthal. Vous pourrez ainsi réaliser des plats classiques comme la fondue au fromage ou des mets de type familial tel le chou-fleur entier au fromage. Gratinez le dessus des plats de viande ou de légumes et savourez un délicieux repas : le fromage fond à merveille aux micro-ondes !

Fromages à pâte dure pour la cuisson

Cheddar : un des fromages les plus répandus dans le monde entier. Il possède une saveur riche et une texture bien serrée. De couleurs variées, allant du jaune au rouge orange, le cheddar est doux, semi-fort ou fort; le cheddar fort de type Farmhouse est le plus riche. Au nombre d'autres cheddars populaires, mentionnons le Colby et le Monterey Jack fabriqués aux États-Unis et le Cheedam, importé d'Australie.

Cheshire (ou chester) : fromage anglais à saveur légèrement salée et de texture plutôt granuleuse.

Lancashire : fromage blanc à pâte semi-dure, de texture légèrement granuleuse, à saveur douce qui devient plus prononcée avec l'âge. Excellent en cuisine, car il fond très rapidement.

Leicester rouge : fromage légèrement plus mou que le cheddar, de couleur rouge orange, qui fond très bien.

Parmesan : sans doute le fromage à pâte dure le plus répandu après le cheddar. Fromage italien au goût très prononcé. Le parseman râpé se vend couramment dans les supermarchés, mais pour plus de fraîcheur vous pouvez aussi acheter une petite meule de fromage et le râper vous-même. Ce fromage fond à merveille et donne une saveur incomparable aux aliments.

Gruyère : fromage suisse à pâte dure très répandu, excellent en cuisine, servant, entre autres, à la préparation de la fondue au fromage. De couleur jaune pâle, la pâte a une enveloppe légèrement cireuse. Ce fromage est grevé de petits trous ou fissures.
Emmenthal : semblable au gruyère, excellent en cuisine, aux trous un peu plus gros. Fromage à saveur douce, légèrement sucrée.

Le fromage aux micro-ondes
Le fromage est un aliment à forte teneur en gras, pour lequel il faut prendre certaines précautions aux micro-ondes si on veut obtenir de bons résultats. Râpez d'abord le fromage (les micro-ondes le pénètrent ainsi plus facilement), et réglez le four à MED. ou à MED.-MAX. Il ne faut pas trop faire chauffer le fromage, car il durcit et est plus difficile à digérer.

Conseils du chef

Le fromage fond bien aux micro-ondes mais brunit difficilement. Si désiré, faites dorer le plat sous le gril de la cuisinière pendant 1 ou 2 min avant de servir.

Chou-fleur entier au fromage

13¼ min

Temps d'attente : 5 min

1 gros chou-fleur entier, avec les feuilles (1 lb/450 g environ)
1 cuil. à soupe de chapelure fraîche de blé entier
SAUCE AU FROMAGE
2 cuil. à soupe de beurre
1 ½ cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
sel et poivre
3 oz/75 g de leicester râpé
4 PERSONNES

1 Parez la base du chou-fleur, rincez-le à l'eau froide, puis secouez-le bien. Placez le chou-fleur dans une casserole profonde.

2 Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., puis retournez-le et laissez cuire encore 3 ou 4 min, en tournant la casserole toutes les minutes. Laissez reposer 5 min.

3 Faites fondre le beurre dans une tasse à mesurer, à couvert, de 15 à 30 s à MAX.

4 Incorporez la farine, puis ajoutez le lait et remuez jusqu'à homogénéité. Faites chauffer 5 min à MAX., en remuant toutes les 1 ½ min, jusqu'à épaississement. Assaisonnez et incorporez le fromage.

5 Transvidez le chou-fleur dans un plat rond de 8 po/20 cm, nappez-le de sauce au fromage, puis parsemez de chapelure fraîche. Faites chauffer 2 ou 3 min à MED.-MAX.

Toast au thon

2 min

Temps d'attente : aucun

2 tranches de bacon cuites et émiettées
1 boîte de 3,3 oz/95 g de thon bien égoutté
2 cuil. à soupe de mayonnaise
1 échalote hachée
2 tranches épaisses de pain de blé entier, grillées
2 cuil. à soupe de luzerne
½ avocat pelé, dénoyauté et coupé en tranches
2 tranches de tomate coupées en deux
2 morceaux d'emmenthal de ¾ oz/20 g chacun
2 PERSONNES

1 Mêlez bien le bacon, le thon, la mayonnaise et l'échalote. Tartinez le pain grillé de ce mélange, recouvrez de luzerne, de tranches d'avocat et de tomate, puis de fromage.

2 Faites chauffer sur du papier absorbant, de 2 à 3 ½ min à MED.-MAX., en tournant le papier à mi-temps.

Toast au thon

Rigatoni aux boulettes

17 min

Temps d'attente : 1 min

7 oz/200 g de rigatoni
4 oz/100 g de cheddar râpé

SAUCE
4 tomates pelées, épépinées et coupées en morceaux
4 oz/100 g de champignons en tranches
2 ¾ oz/70 g de pâte de tomates
1 cuil. à café d'assaisonnement à l'italienne
½ cuil. à café de sucre
sel et poivre

BOULETTES DE VIANDE
1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 oeuf battu
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
2 cuil. à soupe de chapelure
1 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à café d'assaisonnement à l'italienne
1 gousse d'ail hachée
sel et poivre au goût

6 PERSONNES

Amuse-gueule au fromage

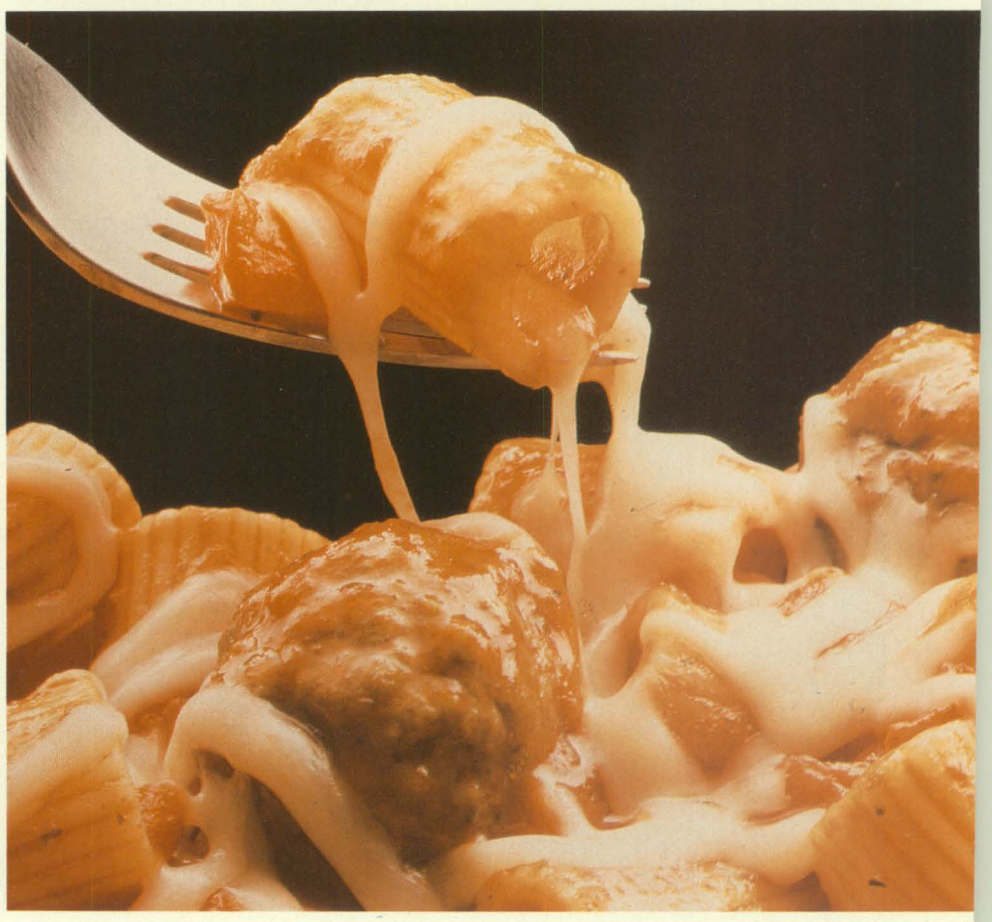
5¼ min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à soupe de beurre
1 ½ oz/40 g de cheddar râpé
½ tasse/50 g de farine tout usage tamisée
1 pincée de sel
¼ de cuil. à café d'ail en poudre

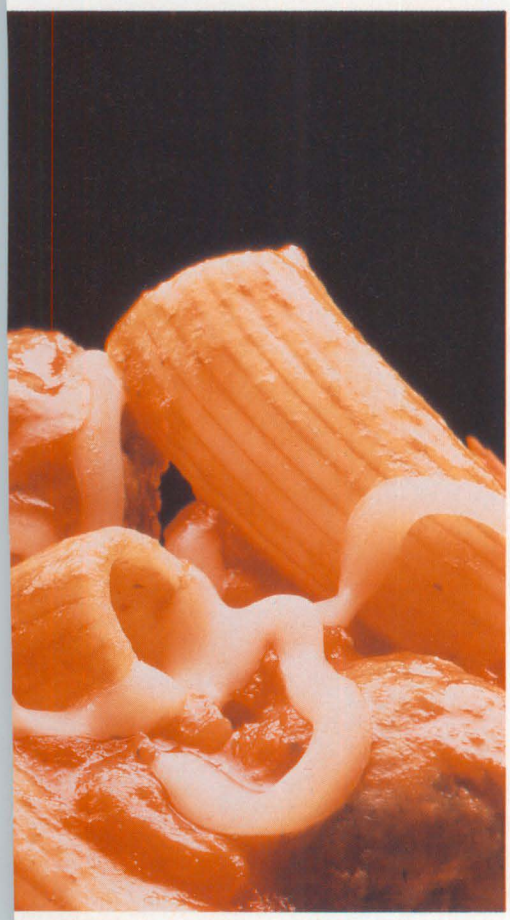
26 AMUSE-GUEULE

1 Faites ramollir le beurre 20 s à MIN. Incorporez le fromage.
2 Ajoutez la farine, le sel et l'ail et pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte malléable. Enveloppez et réfrigérez 30 min.
3 Abaissez la pâte en un rectangle de 7 x 6 po/18 x 15 cm, de ¼ de po/6 mm d'épaisseur. Coupez en bâtonnets de ½ x 3 po/12 mm x 7,5 cm.
4 Foncez une plaque de cuisson de papier ciré et disposez-y de 12 à 14 bâtonnets, bien espacés.
5 Déposez la plaque sur une assiette renversée et faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX. Faites de même pour le reste des amuse-gueule.



1 Faites cuire le rigatoni selon la méthode habituelle et égouttez bien.
2 Entre-temps, mêlez bien tous les ingrédients de la sauce dans un grand plat, couvrez et faites cuire 7 ou 8 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez cuire à MED.-MAX. encore 3 ou 4 min en remuant 1 fois. Ajoutez le rigatoni, remuez bien, couvrez et laissez reposer.
3 Mélangez bien tous les ingrédients des boulettes, puis façonnez 18 boulettes de 1 ½ po/4 cm environ.
4 Disposez-les dans un grand plat, couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., jusqu'à ce qu'elles perdent leur couleur rosée, en les retournant 2 fois.
5 Égouttez bien les boulettes et ajoutez-les à la sauce. Remuez délicatement le tout et parsemez de fromage râpé. Couvrez et faites fondre le fromage 2 ou 3 min à MED.-MAX.. Laissez reposer 1 min avant de servir.

À gauche, page précédente : *amuse-gueule au fromage*
Ci-dessous : *rigatoni aux boulettes*



Champignons gratinés

5½ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

4 gros champignons de 3 po/7,5 cm de diamètre environ
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 oz/50 g de jambon haché fin
½ petit oignon haché fin
poivre
2 oz/50 g de lancashire
persil frais pour garnir

4 PERSONNES

1 Hachez finement les tiges des champignons. Faites cuire dans un bol avec le corps gras, le jambon et l'oignon 1 ½ à 2 ½ min à MAX., jusqu'à tendreté. Assaisonnez au goût.
2 Disposez les têtes dans un plat et farcissez-les de ce mélange. Tranchez le fromage et couvrez chaque champignon d'un morceau.
3 Faites cuire 4 ou 5 min à MED., en tournant le plat de moitié et en déplaçant les champignons à mi-temps de cuisson. Laissez reposer 2 ou 3 min, garnissez de persil frais et servez.

Fondue aux deux fromages

5 min

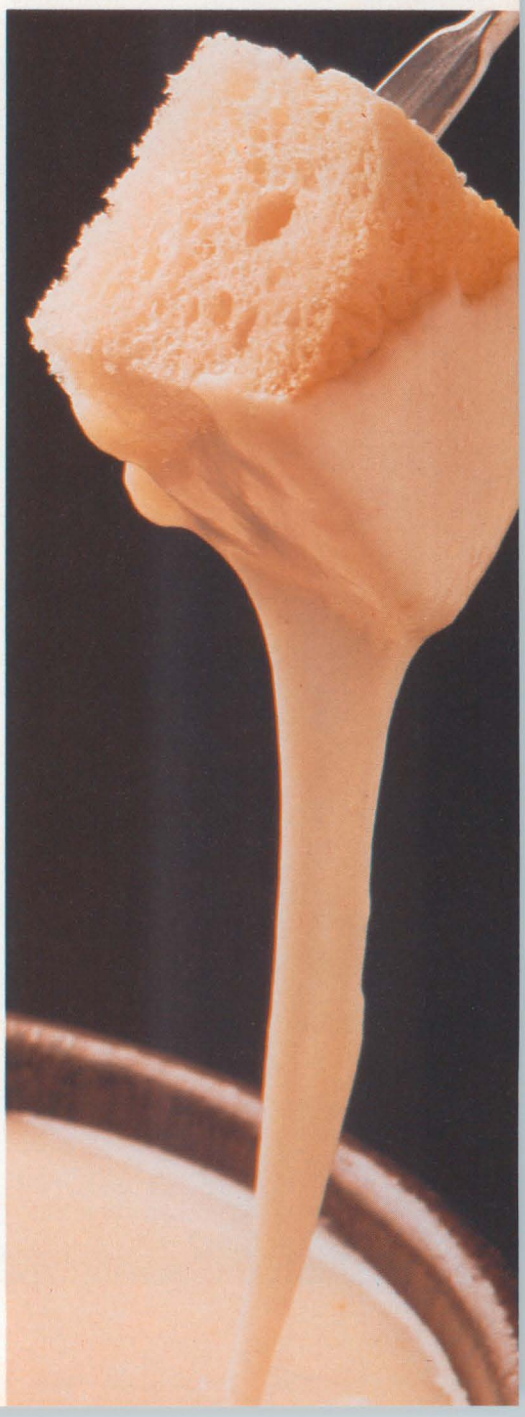
Temps d'attente : aucun

4 cuil. à café de fécule de maïs
1 ¼ tasse/300 ml de vin blanc sec
4 oz/100 g d'emmenthal râpé
6 oz/175 g de gruyère râpé
1 cuil. à soupe de kirsch
muscade au goût
poivre blanc
cubes de pain pour servir

6 PERSONNES

1 Délayez la fécule de maïs dans un peu de vin, dans une casserole de 5 tasses/1,25 l. Incorporez le reste du vin et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en remuant toutes les 30 s.
2 Incorporez les fromages, puis ajoutez le kirsch, la muscade et le poivre au goût.
3 Faites chauffer 1 ou 2 min à MIN., en remuant toutes les 15 s. Servez avec des cubes de pain frais.

En haut : *champignons gratinés*
En bas : *fondue aux deux fromages*



Petits gâteaux à congeler

Cuisinez de bons petits gâteaux et congelez-les, pour ces moments où vous voulez offrir un petit spécial à des visiteurs inattendus ou simplement vous régaler à l'heure du goûter.

Ces petits gâteaux font d'excellents goûters et se cuisinent en un clin d'oeil aux micro-ondes. De plus, ils peuvent se conserver un mois au congélateur.

Utilisez deux petits moules en papier l'un dans l'autre pour chaque gâteau et remplissez-les à moitié seulement. Déposez les moules dans un moule à muffins, ou, si vous n'en avez pas, dans des ramequins individuels que vous disposerez en cercle dans le four. Faites cuire les gâteaux le temps minimum recommandé, puis vérifiez-les en pressant légèrement la surface. Ils sont cuits s'il ne reste aucune marque; la surface sèche ensuite pendant le temps d'attente.

Congélation et décongélation

Faites congeler les gâteaux nature dans des sacs et les gâteaux glacés dans des récipients rigides. Disposez-les en cercle pour les faire décongeler et retirez rapidement du four ceux dont la glace commence à fondre.

Petits gâteaux, glaces variées au beurre

RAY DUNS

Micro-trucs

Les temps de cuisson et d'attente valent pour tous les gâteaux. Le temps de décongélation et le temps d'attente après décongélation s'appliquent à six gâteaux à la fois seulement, sauf dans le cas des babas et des petits gâteaux à la farine de maïs. Le temps de cuisson des babas inclut le temps de préparation de la sauce.

Petits gâteaux

3 min

Temps d'attente : de 6 à 9 min

Temps de décongélation : 1 min

Temps d'attente après décongélation : 5 min

3 oz/75 g de margarine amollie
⅜ de tasse/75 g de cassonade dorée
2 oeufs battus
1 tasse/100 g de farine à pâtisserie
1 pincée de sel
quelques gouttes de jus de citron
1 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à soupe de cacao tamisé
1 oz/25 g de cerises confites rincées et coupées en quatre
6 oz/175 g de glace au beurre (voir recette ci-dessous)

18 PETITS GÂTEAUX

Glace au beurre

5 s

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de beurre
1 tasse/100 g de sucre glace tamisé
quelques gouttes d'extrait de vanille

6 oz/175 g de glace

1 Faites amollir le beurre de 5 à 10 s à DÉCONGÉLATION.

2 Travaillez le beurre et le sucre glace en crème, puis ajoutez la vanille.

VARIANTES

Parfumez chaque tiers ainsi : **Glace au chocolat :** délayez 1 cuil. à café de cacao dans 1 cuil. à café d'eau chaude et incorporez à la glace. **Glace aux cerises :** incorporez 3 cerises hachées fin à la glace. **Glace au citron :** ajoutez le zeste finement râpé de ½ petit citron et ½ cuil. à café de jus de citron.

Préparation des petits gâteaux

Travaillez *la margarine et la cassonade en crème. Incorporez les oeufs. Tamisez la farine et le sel, puis ajoutez au mélange et incorporez le jus de citron et le lait. Ajoutez le cacao au tiers du mélange et les cerises à un autre tiers.*

Placez *deux moules en papier dans six ouvertures d'un moule à muffins ou six ramequins et remplissez à moitié du mélange aux cerises. Disposez les ramequins en cercle dans le four.*

Faites cuire *1 ou 1 ½ min à MAX., en tournant le moule de moitié à mi-temps. Laissez reposer 2 ou 3 min, puis refroidir sur une grille. Faites cuire les gâteaux au chocolat, puis les gâteaux nature.*

Glacez *les gâteaux complètement refroidis avec la glace au beurre, en lissant bien la surface.*

Congélation et décongélation des petits gâteaux

Mettez *les gâteaux dans des contenants rigides, une feuille de papier ciré entre les rangs. Couvrez et étiquetez avec soin, en indiquant les instructions de décongélation. Congelez 1 mois au maximum.*

Pour décongeler : *placez six gâteaux en cercle sur une assiette et faites décongeler 1 ou 1 ½ min, puis laissez reposer 5 min. Décorez au goût et servez.*

Babas à l'orange

11 min

Temps d'attente : 2 min

Temps de décongélation : 2 min

Temps d'attente après décongélation : de 5 à 10 min

GÂTEAU

1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage tamisée
1 ¼ tasse/275 g de sucre
2 ½ cuil. à café de poudre à pâte
1 cuil. à café de sel
5 oz/150 g de margarine amollie
4 oeufs
¾ de tasse/175 ml de lait
1 cuil. à soupe de zeste d'orange râpé

SAUCE À L'ORANGE (POUR SERVIR)

4 oz/100 g de beurre ou de margarine
½ tasse/100 g de sucre
3 cuil. à café de fécule de maïs
6 cuil. à soupe de jus d'orange
1 tasse/250 ml d'eau
2 cuil. à soupe de jus de citron

14 À 16 BABAS

1 Mélangez bien tous les ingrédients du gâteau et versez dans des verres en carton. Suivez les étapes.

2 Versez tous les ingrédients de la sauce, sauf le jus de citron, dans un bol et faites chauffer 5 ou 6 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez le jus de citron, versez sur les babas décongelés et laissez macérer 1 h. Garnissez de crème fouettée et de zeste.

Préparation, congélation et décongélation des babas à l'orange

Préparez *la pâte, puis remplissez à moitié 14 à 16 verres en carton. Placez 6 ou 8 verres en cercle dans le four et faites cuire de 3 à 4 ½ min à MAX., en tournant les verres à mi-temps.*

Laissez reposer *1 min. Démoulez sur une assiette et laissez refroidir. Faites cuire le reste des babas. Pour congeler, placez dans des sacs, étiquetez et congelez un mois au maximum.*

Pour décongeler : *retirez les babas des sacs. Faites chauffer sur une assiette 2 min à MAX., en tournant l'assiette de moitié à mi-temps. Laissez reposer de 5 à 10 min. (Pour en décongeler la moitié, comptez 1 ou 1 ¼ min à MAX.)*

Petits gâteaux à l'ananas

8 min

Temps d'attente : aucun

Temps de décongélation : 1 ½ min

Temps d'attente après décongélation : 3 min

6 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à soupe de flocons de son écrasés
¾ de tasse/75 g de farine tout usage tamisée
¾ de tasse/75 g de farine de blé entier
¾ de tasse/175 g de cassonade
1 ½ cuil. à café de poudre à pâte
1 boîte de 15 oz/432 g d'ananas broyés, bien égouttés
6 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oeuf légèrement battu

GARNITURE

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de flocons de son écrasés
6 cuil. à soupe de miettes de biscuits Graham ou de biscuits sucrés ordinaires

18 PETITS GÂTEAUX

1 Placez 2 moules en papier dans les ouvertures d'un moule à muffins ou dans 6 ramequins individuels.

2 Préparez la garniture : faites fondre le beurre à couvert de 30 à 45 s à MAX., puis ajoutez les autres ingrédients.

3 Faites tremper les flocons de son dans le lait pendant 2 min, puis incorporez le reste des ingrédients. Remplissez les moules à moitié.

4 Parsemez la garniture sur le dessus des petits gâteaux et enfournez 2 ½ ou 3 min à MAX., en tournant le moule ou les ramequins de moitié à mi-temps. Laissez refroidir sur une grille pendant que vous faites cuire le reste des petits gâteaux.

5 Congelez dans un sac à congélation, étiquetez et conservez un mois au maximum.

POUR SERVIR

Comptez de 15 à 20 s par petit gâteau à MAX., puis laissez reposer 3 min.

Petits gâteaux à la farine de maïs

2¾ min

Temps d'attente : aucun

Temps de décongélation : 2 ¼ min

Temps d'attente après décongélation : 3 min

3 cuil. à soupe d'huile végétale
4 cuil. à soupe de farine tout usage
½ tasse/50 g de semoule de maïs
1 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café de sel
1 oeuf
4 cuil. à soupe de lait

9 PETITS GÂTEAUX

1 Doublez les cavités d'un moule à muffins ou 6 ramequins individuels de 2 moules en papier chacun.

2 Amalgamez bien tous les ingrédients et remplissez les moules à moitié.

3 Placez le moule ou les ramequins en cercle, dans le four. Faites cuire 2 ou 3 min à MAX., en tournant le moule ou les ramequins de moitié à mi-temps. Transvidez sur une grille et laissez refroidir.

4 Placez 2 moules en papier dans 3 cavités du moule à muffins, en laissant une ouverture libre entre elles, ou utilisez 3 ramequins. Remplissez-les à moitié avec le reste du mélange et faites cuire de 45 à 60 s à MAX., en tournant le moule ou les ramequins de moitié à mi-temps. Transvidez sur une grille et laissez refroidir.

5 Placez dans un sac à congélation, étiquetez et congelez un mois au maximum.

POUR SERVIR

Faites chauffer la quantité requise en comptant de 15 à 20 s par petit gâteau à MAX. Laissez reposer 3 min.

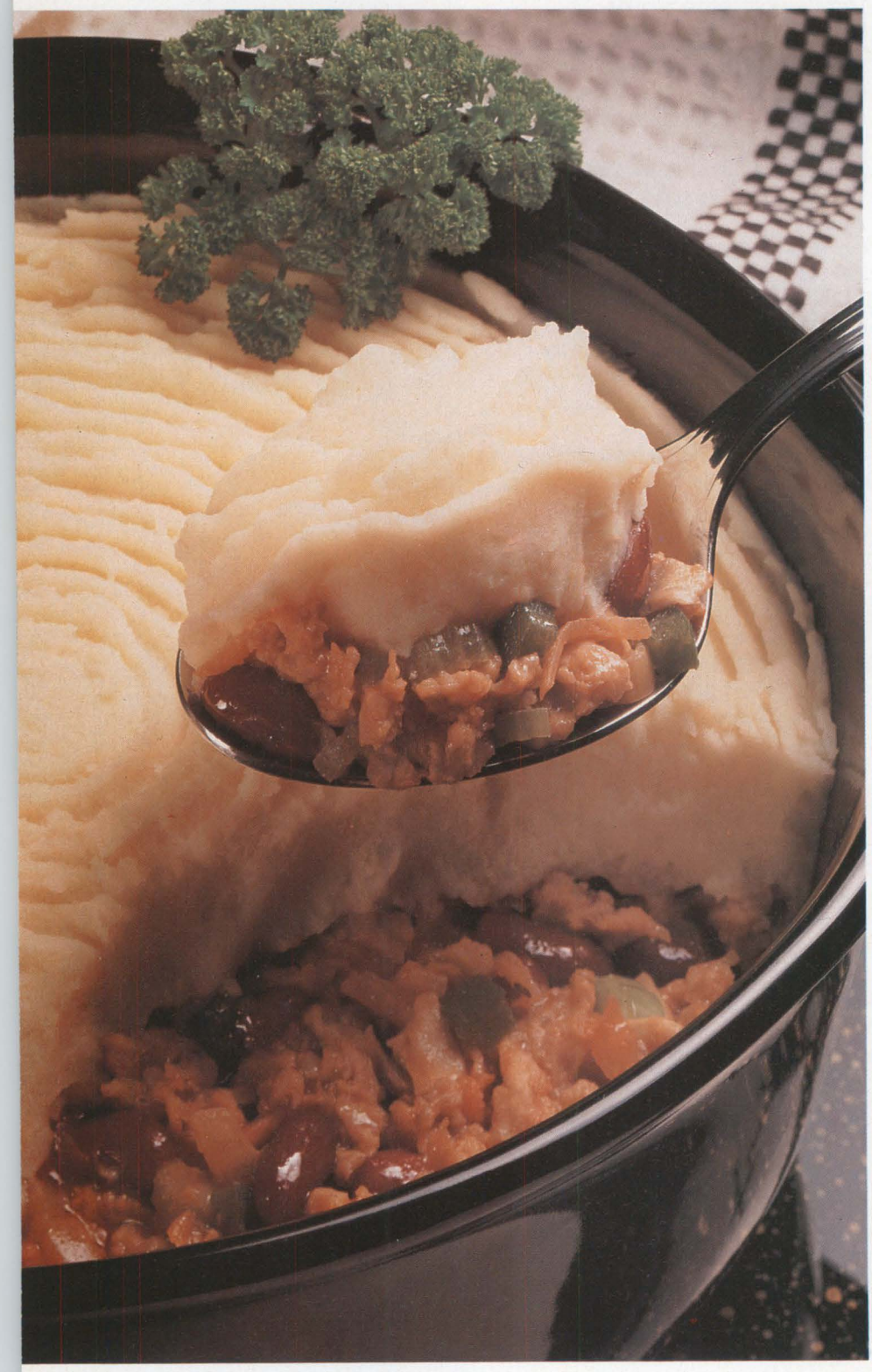
Conseils du chef

La semoule de maïs est une farine granulée que l'on tire des blés durs. Vendue dans les magasins d'alimentation naturelle, elle ajoutera une couleur et une saveur particulières à vos pains et gâteaux.

De haut en bas : *petits gâteaux aux bleuets ou aux cassis, à l'ananas, à la farine de maïs*

Un ingrédient à découvrir : la chair à saucisse

La chair à saucisse se transforme facilement en plats nutritifs et économiques grâce au four micro-ondes.



RAY DUNS

Vous pourrez réaliser de nombreux plats variés avec de la chair à saucisse. Elle est vendue dans la plupart des supermarchés et chez certains bouchers.

La chair à saucisse se vend fraîche ou congelée et se prête bien à la préparation de repas vite faits aux micro-ondes. Elle est prête à utiliser et se marie bien avec quantité de légumes et d'autres ingrédients. Elle se façonne aussi aisément et se transforme en farce pour les feuilles de chou farcies, en croquettes ou en boulettes pour des repas amusants.

Utilisez la chair à saucisse fraîche dans les plus brefs délais et dégraissez bien pendant la cuisson. Émiettez la chair à saucisse avec une fourchette, à moins qu'elle ne soit façonnée en croquettes ou en boulettes.

Pâté chinois au porc

20 min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de chair à saucisse
1 oignon grossièrement haché
2 carottes grossièrement râpées
2 branches de céleri hachées fin
½ poivron vert haché
4 oz/100 g de champignons en tranches
1 cuil. à café de pâte de tomates
½ cuil. à café de fines herbes mélangées
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
⅝ de tasse/150 ml de sauce tomate
1 boîte de 7,5 oz/213 g de haricots rouges, rincés et égouttés
sel et poivre au goût
2 ¾ tasses/131 g de flocons de pommes de terre déshydratées
1 ¼ tasse/300 ml d'eau
1 ¼ tasse/300 ml de lait

4 PERSONNES

Pâté chinois au porc

1 Mêlez chair à saucisse, oignon, carottes, céleri, poivron et champignons dans une marmite de 10 tasses/2,5 l. Couvrez, faites cuire de 5 à 7 min à MAX., puis égouttez.
2 Incorporez pâte de tomates, herbes, sauce Worcestershire, sauce tomate, haricots rouges, sel et poivre. Remuez, couvrez et faites cuire 5 min à MAX. Laissez reposer 5 min.
3 Entre-temps, préparez les pommes de terre : mélangez les flocons de pommes de terre, l'eau et le lait dans un grand bol profond. Faites chauffer de 5 à 7 min à MAX., en remuant toutes les minutes, jusqu'à obtention d'une purée onctueuse.
4 Étalez la purée de pommes de terre sur la viande et les légumes, en lissant bien le dessus avec une fourchette. Faites chauffer à découvert pendant 5 min à MAX.

VARIANTE
Vous pouvez préparer une purée de pommes de terre fraîches : coupez 2 lb/900 g de pommes de terre en cubes de ½ po/12 mm et faites-les cuire à couvert, dans ⅜ de tasse/75 ml d'eau, de 10 à 12 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer 5 min, puis égouttez. Ajoutez 2 cuil. à soupe de beurre, du sel et du poivre au goût et faites une purée bien homogène.

Boulettes en sauce tomate

8 min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de chair à saucisse
1 ⅛ tasse/75 g de riz à grains longs cuit
1 petit oignon râpé
sel et poivre au goût
1 ½ cuil. à café de persil déshydraté
1 ¼ tasse/300 ml de tomates en purée
½ cuil. à café de moutarde sèche

4 PERSONNES

1 Mélangez bien chair à saucisse, riz, oignon, assaisonnements, persil et moitié des tomates. Façonnez 12 boulettes et disposez-les en rangs dans un plat de 8 x 12 po/20 x 30 cm.
2 Mélangez le reste des tomates et la moutarde sèche et versez sur les boulettes, puis couvrez et faites cuire 4 min à MAX.
3 Déplacez et retournez les boulettes, couvrez et laissez cuire encore de 4 à 6 min. Laissez reposer à couvert pendant 5 min.

Roulé au porc

17½ min

Temps d'attente : 5 min

2 courgettes râpées
4 oz/100 g de champignons en tranches
1 oz/25 g de parmesan râpé
¼ de cuil. à café de muscade
½ cuil. à café de purée d'ail
poivre
4 oz/100 g de porc haché
1 lb/450 g de chair à saucisse
2 cuil. à soupe de beurre
4 ½ cuil. à soupe de chapelure de blé entier
½ cuil. à café de paprika

4 PERSONNES

1 Faites cuire les courgettes et les champignons à couvert 2 min à MAX., puis égouttez bien. Incorporez le fromage, la muscade, la purée d'ail et le poivre. Réservez.
2 Mêlez bien le porc haché et la chair à saucisse et placez sur une feuille de papier ciré. Avec vos mains, façonnez un rectangle de 7 x 15 po/18 x 28 cm environ et lissez bien les bords.
3 Versez le mélange aux légumes au centre, puis roulez bien, à partir d'une extrémité courte, en vous aidant du papier ciré. Placez le roulé, côté scellé sur le dessous, sur une rôtissoire.
4 Faites fondre le beurre à couvert de 30 à 45 s à MAX. Mélangez la chapelure et le paprika. Badigeonnez le roulé de beurre fondu, puis enrobez-le de chapelure.
5 Couvrez lâchement et faites cuire 5 min à MAX., puis tournez la rôtissoire de moitié et diminuez la puissance à MED.-MAX. Laissez cuire encore 10 min en tournant la rôtissoire fréquemment.
6 Couvrez de papier aluminium et laissez reposer 5 min avant de servir.

À gauche : *boulettes en sauce tomate*
En haut, à droite : *roulé au porc*

Feuilles de chou farcies

22 min

Temps d'attente : 5 min

8 feuilles de chou (voir Micro-trucs, à droite)

FARCE

½ tasse/100 g de riz à grains longs
1 lb/450 g de jambon cuit en petits dés
8 oz/225 g de chair à saucisse
1 oeuf battu
1 petit oignon haché
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
sel et poivre au goût
4 tomates coupées en 8 quartiers chacune
4 cuil. à soupe de sauce chili
2 cuil. à café de cassonade

4 PERSONNES

Feuilles de chou farcies pour 2 personnes : diminuez les ingrédients de moitié, faites cuire le riz de 1 ½ à 2 ½ min à l'étape 2 et le plat de 10 à 15 min à l'étape 6.

Notes sur la congélation

Pour faire décongeler 1 lb/450 g de chair à saucisse, déballez et placez la viande sur une rôtissoire. Couvrez et faites décongeler 4 min, puis coupez la viande en 2 morceaux et placez-les au centre de la rôtissoire. Protégez les extrémités déjà exposées avec de petits morceaux de papier aluminium. Faites décongeler encore 3 ou 4 min, puis laissez reposer 4 ou 5 min avant de vous en servir.

Micro-trucs

Pour retirer aisément le nombre de feuilles de chou requis, faites chauffer le chou entier paré 2 min à MAX., puis enlevez les 8 premières feuilles. Enveloppez le reste du chou dans un sac de polythène et réfrigérez.

Préparation des feuilles de chou farcies

Retirez *la partie dure du centre de chaque feuille de chou. Gardez le reste du chou dans un sac de polythène au réfrigérateur.*

Déposez *le riz dans un bol et ajoutez ¾ de tasse/175 ml d'eau bouillante. Couvrez et faites cuire de 3 à 5 min à MAX., remuez, laissez reposer 5 min, égouttez.*

Placez *les feuilles de chou dans un grand bol et couvrez. Faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX., en les retournant à mi-temps de cuisson.*

Mêlez *riz, jambon, chair à saucisse, oeuf, oignon et moitié de la moutarde; assaisonnez. Ouvrez les feuilles de chou et farcissez-les de ce mélange.*

Façonnez *les roulés et placez, côté scellé sur le dessous, dans un plat de 8 x 12 po/20 x 30 cm. Couvrez de tomates. Mélangez la sauce chili, la cassonade et le reste de moutarde sèche.*

Versez *sur les feuilles de chou et faites cuire de 15 à 20 min à MED., jusqu'à ce que la température interne atteigne 160 °F/70 °C, en tournant le plat à 2 reprises.*

Tagliatelles à la viande

12 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de chair à saucisse
1 petit oignon haché fin
2 branches de céleri hachées fin
6 oz/175 g de tagliatelles aux épinards cuites selon la méthode habituelle et égouttées
4 oz/100 g de champignons en tranches
sel et poivre au goût
4 oz/100 g de cheddar râpé
1 oz/25 g de parmesan râpé
2 cuil. à soupe de lait

4 PERSONNES

1 Mêlez la chair à saucisse, l'oignon et le céleri dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire de 7 à 9 min à MAX., jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rosée. Remuez à mi-temps de cuisson, en défaisant la viande en morceaux. Égouttez bien.

2 Incorporez les tagliatelles, puis les champignons, le sel et le poivre, le cheddar, la moitié du parmesan et le lait. Couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en remuant à mi-temps. Parsemez du reste du parmesan et servez.

Lasagne au cottage

20 min

Temps d'attente : 5 min

8 oz/225 g de boeuf haché maigre
8 oz/225 g de chair à saucisse
1 petit oignon haché fin
⅞ de tasse/200 ml de sauce tomate à l'italienne
1 boîte de 2 ¼ oz/64 g de pâte de tomates
2 cuil. à café de cassonade
½ cuil. à café de purée d'ail
1 lb/450 g de cottage
1 oz/25 g de parmesan râpé
1 oeuf battu
1 cuil. à café de fines herbes mélangées
poivre
4 oz/100 g de mozzarella râpé
4 oz/100 g de lasagnes cuites selon la méthode habituelle et égouttées

4 PERSONNES

1 Mélangez le boeuf, la chair à saucisse et l'oignon dans une marmite de 10 tasses/2,5 l. Couvrez et faites cuire 7 ou 8 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois, jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rosée. Égouttez.

2 Incorporez la sauce tomate, la pâte de tomates, la cassonade et l'ail, puis faites chauffer de 5 à 10 min à MAX., en remuant toutes les 2 min. Réservez. Mélangez le cottage et le parmesan, ajoutez l'oeuf battu, les fines herbes, le poivre et la moitié du mozzarella.

3 Disposez la moitié des lasagnes dans le fond d'un plat de 8 x 8 po/20 x 20 cm, couvrez de la moitié de la viande, puis de la moitié du fromage. Disposez le reste des lasagnes, recouvrez du reste de viande, puis de fromage. Parsemez le reste du mozzarella sur le dessus et couvrez le plat.

4 Faites chauffer 6 ou 7 min à MAX., et laissez cuire encore 2 ou 3 min à MED., en tournant le plat 2 fois pendant la cuisson. Couvrez de papier aluminium et laissez reposer 5 min.

5 Servez avec des courgettes sautées à l'oignon, aux olives noires et à l'origan.

À gauche : *tagliatelles à la viande*
En haut, à droite : *lasagne au cottage*

Croquettes sur bâtonnets

20 min

Temps d'attente : 5 min

Des croquettes amusantes, servies avec ou sans bâtonnets, qui feront sensation !

1 lb/450 g de chair à saucisse
4 tranches de bacon hachées fin
1 petit oignon haché fin
2 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre au goût
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 oeuf battu
6 cuil. à soupe de flocons de maïs émiettés ou de chapelure
4 bâtonnets en bois pour sucettes
moutarde ou trempettes pour servir

4 PERSONNES

Croquettes sur bâtonnets pour 2 personnes : diminuez les quantités de moitié et faites cuire de 10 à 12 min.

Préparation des croquettes sur bâtonnets

Mélangez *chair à saucisse, bacon, oignon, persil, assaisonnements et sauce Worcestershire.*

Façonnez *quatre croquettes de forme ovale, puis plongez-les dans l'oeuf battu et enrobez-les de chapelure.*

Glissez *un bâtonnet dans chaque croquette et disposez-les sur une rôtissoire.*

Faites cuire *de 20 à 25 min à MAX., couvrez et laissez reposer 5 min avant de servir.*

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MÉD.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 51

Boeuf
- rigatoni aux boulettes 1406
- rôti d'entrecôte 1401

Desserts
- babas à l'orange 1410
- bagatelle Forêt-Noire 1403
- glace au beurre 1409
- glace au chocolat 1409
- glace au citron 1409
- glace aux cerises 1409
- petits gâteaux 1409
- petits gâteaux à la farine de maïs 1411
- petits gâteaux à l'ananas 1411

Fromage
- amuse-gueule au fromage 1406
- fondue aux deux fromages 1407
- toast au thon 1405

Légumes
- assiette à la méditerranéenne 1396
- cari de légumes épicé 1398
- carottes au beurre 1403
- casserole de riz et de légumes 1397
- champignons gratinés 1407
- chou-fleur entier au fromage 1405
- lasagne à la mexicaine 1399
- légumes au gingembre 1395
- pommes de terre au parmesan 1403
- pommes de terre au yogourt 1396
- quiche aux courgettes 1395
- sauce tomate 1398
- trempette à l'avocat 1402

Pain à l'oignon 1402

Porc
- boulettes en sauce tomate 1413
- croquettes sur bâtonnets 1416
- feuilles de chou farcies 1414
- lasagne au cottage 1415
- pâté chinois au porc 1412
- roulé au porc 1413
- tagliatelles à la viande 1415

Poulet
- poulet farci au bacon 1391
- poulet farci au porc 1393
- poulet farci aux herbes 1390
- poulet farci aux légumes 1392
- poulet farci aux marrons 1392
- poulet glacé au riz 1391

REPAS pour moi

Pouding aux framboises

Voici un dessert tout chaud qui fond dans la bouche, et que vous méritez bien après une bonne journée de travail ! De savoureux petits fruits mêlés à un gâteau onctueux, le tout nappé de crème : un dessert préparé et servi dans le même bol.

Pouding aux framboises

2 min

Temps d'attente : 1 min

4 oz/100 g de framboises surgelées
crème pour servir

GÂTEAU

2 cuil. à soupe de cassonade
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine amolli
1 oeuf
3 cuil. à soupe de farine de blé entier
¼ de cuil. à café de poudre à pâte
1 cuil. à soupe d'amandes effilées

1 PERSONNE

1 Faites décongeler et chauffer les framboises dans un bol ou un petit plat à pouding de 1 ¾ tasse/400 ml, à couvert, pendant 1 min à MAX. Remuez 1 fois.

2 Travaillez le corps gras et la cassonade en crème, puis incorporez peu à peu l'oeuf battu.

3 Mêlez la farine et la poudre à pâte et ajoutez graduellement au mélange, en remuant juste ce qu'il faut.

4 Versez sur les framboises et parsemez le dessus d'amandes effilées. Faites cuire 1 ou 2 min à MAX., laissez reposer 1 min et servez chaud, avec de la crème si désiré.

RAY DUNS